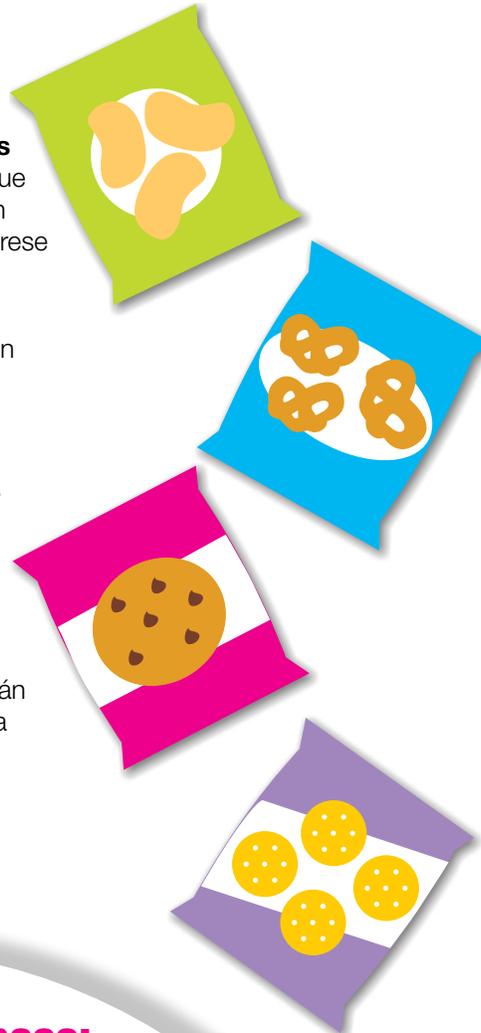


# Lee la etiqueta Al elegir meriendas

## Folleto para la familia

Cualquier momento es bueno para hablar de nutrición y alimentación saludable. Cada vez más niños pasan tiempo solos después de la escuela y usted puede ayudarles a aprender cómo Leer la etiqueta para que puedan tomar buenas decisiones a la hora de elegir sus meriendas.

1. Pídale(s) a sus hijo(s) que seleccionen una bolsa de **cereal, papitas, galletas dulces o saladas o pretzels**. Haga que midan en un recipiente lo que comerían usualmente para una merienda (asegúrese que no miren la etiqueta).
2. Luego haga que se fijen en el tamaño de porción en la etiqueta de información nutricional y midan una “porción” de acuerdo a la etiqueta de información nutricional en otro recipiente.
3. **Comparen las dos porciones** juntos. Discutan cómo se diferencian las dos porciones. ¿Les sorprende ver una verdadera porción de esta merienda?
4. Calculen las calorías de las meriendas que comen usualmente. Recuérdeles que si comen dos porciones, necesitarán **duplicar las calorías** por porción para poder calcular cuántas calorías están ingiriendo en realidad.



## Consejos sabrosos para las meriendas

- Invite a sus hijos a controlar las porciones a la hora de merendar y ayúdelos a medir las porciones de sus meriendas preferidas.

Estas meriendas se pueden dividir en porciones enteras de acuerdo a la cantidad que aparece como el “tamaño de la porción” en la etiqueta nutricional. Trate de utilizar bolsas plásticas individuales y resellables para meriendas.

- Las siguientes son algunas opciones saludables y sustanciosas:
  - Papitas horneadas
  - Mezclas de frutos secos con nueces
  - Frutas secas
  - Yogures y quesos bajos en grasa
- Al tomar en cuenta las calorías, mantenga estas cifras fáciles en mente: 100 es moderado y 400 es alto.

## Preguntas de repaso:

1. ¿Qué fue lo más que le gustó de esta actividad?
2. ¿Qué dijo su hijo sobre esta actividad?
3. ¿Qué piensa que aprendió su hijo, si algo?

Información Nutricional

Lee la etiqueta



[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)



# Lea la etiqueta para disminuir el sodio

## Folleto para la familia

La mayoría de los estadounidenses come demasiada sal. La sal contiene sodio; demasiado sodio puede alzar la presión arterial, lo cual puede tener serias consecuencias para la salud de no ser tratado.

Pero ¿sabía usted que el salero no es la causa principal del sodio en exceso en la dieta? De hecho, ¡más del 75% del sodio en la dieta proviene de alimentos de restaurantes y empacados!

Reducir el sodio es una buena meta para todos los miembros de la familia. Recuérdeles a sus hijos que deben leer la etiqueta y fijarse en la cantidad de sodio, especialmente al elegir meriendas y alimentos preparados.



### Consejos para reducir la ingesta de sodio a la hora de la merienda

- **Añada sabor sin añadir sodio.** Pruebe romero, orégano, albahaca, curry en polvo, pimienta de cayena, jengibre, ajo fresco o en polvo, pimienta negra o roja, vinagre o jugo de limón y sazonadores sin sal.
- **Preste atención a los vegetales.** Compre vegetales frescos, congelados (sin salsa) o vegetales enlatados bajos en sodio o sin sal.
- **Ojo a los quesos.** Elija quesos libres de o bajos en grasa en vez de productos lácteos y pastas de queso procesados.
- **Use ingredientes frescos para sus emparedados cuando pueda.** Pollo, cerdo y carne magra fresca o congelada (no procesada) en vez de carnes enlatadas, ahumadas o procesadas (como por ejemplo, fiambres, salchichas y carne curada).
- **“Desale” sus meriendas.** Elija nueces y semillas sin sal y productos para meriendas que estén marcados “bajo en sodio” o “sin sal añadida”. ¡O, en su lugar, coma una zanahoria o un apio!
- **Considere los condimentos.** Use salsa de soya baja en sodio y ketchup sin sal añadida, aceite y vinagre en vez de aderezos embotellados y use solo una parte de los sazonadores en sobre en vez del sobre entero.
- **Infórmese en los restaurantes.** Pida que le muestren la información nutricional y elija opciones más bajas en sodio. Pida que preparen su comida sin sal y que le sirvan las salsas y aderezos por separado y úselos en cantidades moderadas. También puede reducir el tamaño de su porción, menos comida significa menos sodio. Por ejemplo, pídale al mesero que ponga mitad de su comida en un envase para llevar antes de traerla a la mesa... ¡o comparta su plato con un amigo!

1. Rete a sus hijos a que encuentren tres de sus meriendas favoritas para después de la escuela en la alacena. Pídeles que comparen el %VD de sodio de cada una y decidan cuál sería la alternativa más saludable.

**CONSEJO:** 5%VD (120 mg) o menos de sodio por porción es bajo y 20%VD (480 mg) o más de sodio por porción es alto.

#### Clasificación (del más bajo al más alto)

| Alimento | %VD de sodio | mg de sodio |
|----------|--------------|-------------|
| 1.       |              |             |
| 2.       |              |             |
| 3.       |              |             |

### Preguntas de repaso:

1. ¿Qué fue lo más que le gustó de esta actividad?
2. ¿Qué dijo su hijo sobre esta actividad?
3. ¿Qué piensa que aprendió su hijo, si algo?



**Recuerde: Al momento de elegir meriendas lea la etiqueta para encontrar la opción con menos sodio.**

# Lee la etiqueta En el supermercado

## Folleto para la familia

Una de las mejores maneras de lograr que sus hijos se interesen en conocer lo que está en sus alimentos es hacerlos participe en la toma de decisiones. ¡Llévelos a hacer la compra! Es una buena oportunidad para que ellos comparen y contrasten sus alimentos favoritos y obtengan la información sobre la comida primero.

1. Lleve a su hijo al pasillo de cereales de su supermercado favorito.
2. Pídale a él/ella que **lea la etiqueta** y que encuentre un cereal que sea bajo en azúcar y alto en fibra:
  - a. ¿Qué cereal tiene la menor cantidad de gramos de azúcar?

**Nombre:**

**Gramos de azúcar:**

- b. ¿Qué cereal tiene la mayor cantidad de fibra?  
(Recuerde...5% VD es bajo y 20% VD es alto).

**Nombre:**

**%VD de fibra:**

3. Cuando regresen a la casa, pídale a él/ella que compare estos productos con los cereales que actualmente tienen en su casa:
  - a. Cereal con menor cantidad de gramos de azúcar en la casa:
  - b. Cereal con el %VD más alto en la casa:



### Preguntas de repaso:

1. ¿Qué fue lo más que le gustó de esta actividad?
2. ¿Qué dijo su hijo sobre esta actividad?
3. ¿Qué piensa que aprendió su hijo, si algo?

Información Nutricional

Lee la etiqueta



[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)